12-24個月
文章

「鈣」重要！為寶寶慎選好吸收的鈣有助牙齒骨骼發育

二月 15, 2021

1 MIN

「寶寶每天需要補充多少鈣？」「我需要額外準備含鈣營養品或副食品嗎？」這些問題往往是父母們心中的疑慮。鈣質是寶寶成長不可或缺的關鍵元素之一，特別是骨骼與牙齒，組成成分高達99%都是鈣質，因此如何幫助寶寶正確補鈣，是所有父母們需要釐清的重要觀念。

「鈣」不是越多越好！適量攝取才是關鍵

當寶寶的生長曲線落後同年紀的小朋友時，家長往往會擔心孩子是不是出現缺鈣現象。但其實就1~3歲的孩子來說，鈣質每日的攝取量為500毫克，而年紀太小的孩子，其肝腎功能也尚未發育成熟，若攝取過多鈣質，只會造成寶寶腎臟、腸胃的負擔，甚至引起皮膚癢、嗜睡、便秘及血管組織鈣化等副作用。

最好的攝取鈣的方法，是將一天所需的鈣質分散在各餐食用，而不是一次吞下高劑量的鈣，因為人體具自行調節的能力，吃下高劑量的鈣質時，吸收率反而會降低。因此，適量補充讓身體可以穩定地吸收，並注意選擇吸收率較高的鈣質，才是對寶寶最為有效的補鈣方法。

正確「鈣」念-選擇好吸收檸檬酸鈣

鈣質經人體吸收後，99%的主要功能在於促進及維持骨骼和牙齒的正常發育，其餘的1%則是拿來維護神經傳導、肌肉收縮及電解質平衡。對於0～6個月大的寶寶來說，母乳或配方奶正是唯一的鈣質主要來源，且這段時期對於鈣質的吸收率高達60%，因此補充人體最容易吸收的鈣，才是父母們聰明的選擇！

德國小兒營養專家Mike Poßner曾來台，分享國際臨床研究，表示鈣質分為檸檬酸鈣、碳酸鈣、乳酸鈣等不同種類，建議爸媽為三歲前的寶寶慎選飲食，補充吸收率高的「檸檬酸鈣」，同時減少精製糖分的攝取，減少口腔中的壞菌，才能幫助寶寶牙齒骨骼的正常發育。